

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH
BOLAVOLI DENGAN METODE TAHAPAN DI SDN 08 BATUK**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
YOLIANA
NIM F1102141041**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH
BOLAVOLI DENGAN METODE TAHAPAN DI SDN 08 BATUK**

ARTIKEL ILMIAH

**YOLIANA
NIM F1102141041**

Disetujui,

Pembimbing I



Eka Supriatna, M.Pd
NIP 197711122006041002

Pembimbing II



Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP 197906042008122001

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP-196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH BOLAVOLI DENGAN METODE TAHAPAN DI SDN 08 BATUK

Yoliana, Eka Supriatna, Wiwik Yunitaningrum

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Yolli23@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan metode tahapan terhadap hasil belajar servis bawah pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk sebanyak 27 siswa. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 13 siswa atau sebesar 48,2% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 14 siswa atau sebesar 51,8%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: *Servis Bawah, Metode Tahapan*

Abstract: The purpose of the study is to determine an improved method stages of the learning outcomes of services under the fifth grade students of State Elementary School 08 Cough . Forms of research is classroom action research . The subjects in this study were teachers collaborate with fifth grade students of State Elementary School 08 Cough as many as 27 students . Based on the results of the study in the first cycle are the result of the thoroughness with the number of 13 students , or by 48.2 % and students who have not completed totaled 14 students or 51.8 % . While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students numbering 27 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist

Keywords: *Servis Down, Methods Stages*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain. Dengan demikian bagi anak, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupan akan berakhir.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan dengan olahraga permainan. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli. Untuk mengembangkan permainan bolavoli menuju hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan guru kemampuan dasar bermain bolavoli. M Yunus S. (1992: 68) menjelaskan bahwa, "Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, passing, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*blok*)."

Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu bermain bolavoli dengan baik. Dalam hal ini M. Furqon H. (1995 : 115) menyatakan bahwa, "Dalam tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan". Teknik dasar bolavoli adalah (1) servis, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) umpan, (5) semes dan (6) bendungan (*block*).

Pencapaian hasil belajar bolavoli diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang dilakukan sejak usia dini dengan sasaran mulai dari siswa SD. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap bolavoli serta dapat melahirkan pemain-pemain bolavoli yang berkualitas di masa mendatang. Tentu saja untuk siswa SD diperlukan modifikasi-modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun peraturan permainannya, sesuai dengan tingkatan usia siswa.

Bagi siswa di sekolah hal yang sangat penting adalah penguasaan terhadap kemampuan teknik dasar bermain. Kemampuan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Jenis-jenis teknik yang harus dikuasai antara lain adalah teknik servis, *passing*, *Block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar yang optimal. Dengan demikian agar siswa dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar permainan bolavoli yang benar. Untuk meningkatkan hasil belajar dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses latihan. Teknik dasar yang ada dalam permainan

bolavoli harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar bermain bolavoli merupakan unsur pokok dalam pembelajaran bolavoli. Tolok ukur keberhasilan dalam pengajaran bolavoli adalah penguasaan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di Sekolah Dasar pada umumnya belum memiliki kemampuan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Demikian juga upaya pembinaan hasil belajar bolavoli pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk, pada tahap pertama perlu dilatihkan kemampuan teknik.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh para siswa adalah teknik servis. Hal ini terlihat dimana siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk tersebut dalam melakukan servis kurang akurat dan keras bahkan sering terjadi kesalahan yang menguntungkan tim lawan dan merugikan tim sendiri, sehingga hasil belajar yang dicapai kurang optimal. Untuk meningkatkan dalam pencapaian hasil belajar bolavoli, penguasaan terhadap kemampuan servis para siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk tersebut harus ditingkatkan. Teknik servis yang perlu diajarkan pada tahap awal, khususnya untuk siswa SD yaitu teknik servis bawah.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh pemain pemula seperti siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk adalah masalah peralatan. "Peralatan merupakan kondisi eksternal memberikan pengaruh yang dominan terhadap proses belajar dan penampilan gerak" Rusli Lutan, (1988:322). Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah bola dan jaring (net). Bagi siswa SD, ukuran lapangan, net, dan bola yang standar, cukup berat. Dalam proses belajar siswa memiliki perasaan takut mengalami cedera atau sakit. Keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran teknik. Pembelajaran bolavoli di Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk memerlukan modifikasi baik dalam peralatan berupa tinggi net diturunkan, bola yang lebih ringan maupun lapangan yang diperkecil maupun metode pembelajarannya.

Metode tahapan diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik servis bolavoli. Ada beberapa metode tahapan yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar servis bolavoli. Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SD dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk, khususnya pada cabang olahraga permainan bolavoli belum dapat dicapai secara optimal.

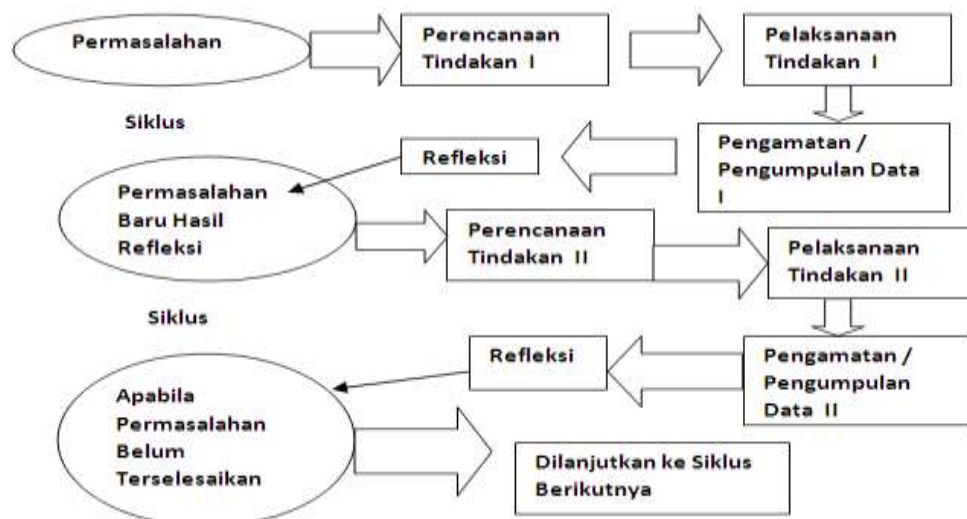
Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran servis bawah bolavoli pada

siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Upaya peningkatan kemampuan servis bawah bola voli dengan metode tahapan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batuk”

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*classroom action research*), yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun desain PTK dan penjelasan untuk masing-masing tahap dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar Desain PTK

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Sungai Arak Kecamatan Sepauk Kabupaten Sintang. Jumlah keseluruhan siswa putra kelas V adalah sebanyak 33 siswa, terdiri dari 16 siswa putra dan 17 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data

lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas teknik dasar servis bawah pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.

- a) Hasil belajar servis bawah dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
- b) Hasil belajar servis bawah dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai atau mendapatkan rentang nilai 31 – 35 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
- c) Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 - Skor 41 sampai dengan 50 dikategorikan A (Sangat Baik)
 - Skor 31 sampai dengan 40 dikategorikan B (Baik)
 - Skor 21 sampai dengan 30 dikategorikan C (Cukup)
 - Skor 11 sampai dengan 20 dikategorikan D (Kurang)
 - Skor 0 sampai dengan 10 dikategorikan E (Sangat Kurang)

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Prosentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

Deskripsi data tindakan pertama adalah hasil data penelitian pra-siklus. Adapun data hasil tes Pra-siklus servis bawah bola, ditunjukkan pada table di bawah ini:

Tabel 1
Nilai Hasil Tes Awal Servis Bawah Bola Voli

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	5	18,5 %
Belum Tuntas	22	81,5 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 18,5% atau sebanyak 5 siswa data ini menandakan masih kurangnya kemampuan siswa dalam pembelajaran servis bawah, berikutnya data siswa yang belum tuntas sebesar 81,5% atau sebanyak 22 siswa, tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebesar 18,5% dan belum tuntas sebesar 81,5%. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui metode tahapan.

Pembahasan

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat servis bawah bola voli di SDN 08 Batuk dengan metode tahapan yang di dirancang untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran servis bawah bola voli. Perhatikan tabel di bawah ini:

Tabel 2
Siklus 1 servis bawah bola voli

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	13	48,2 %
Belum Tuntas	14	51,8 %
Jumlah	27	100 %

Melihat dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 13 siswa termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas masih 14 siswa yang

menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan meskipun hasil ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75%.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 13 siswa atau sebesar 48,2%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 14 siswa atau sebesar 51,8%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% karena tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi servis bawah bola voli dengan metode tahapan masih terdapat siswa yang belum tuntas.

Maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan: (1) Pemahaman siswa terhadap teknik dasar servis bawah bola voli dengan metode tahapan. (2) Saat melakukan tes servis bawah bola voli masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran pembelajaran dengan menggunakan metode tahapan. (3) Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, 1) setiap teknik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, 2) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran servis bawah bola voli 3) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri dengan metode tahapan).

Hasil refleksi terhadap siswa. (1) Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti. (2) Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik. (3) Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, berikut siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 48,2% , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 51,8%, sebagaimana tampak pada tabel 3 berikut:

Tabel 3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	27	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	27	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	89,50

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V SDN 08 Batuk pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 48,2% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 51,8%. Pada Siklus II ini pembelajaran servis bawah bola voli dengan metode tahapan dinyatakan berhasil.

Hal ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 27 siswa atau dapat dikatakan pada siklus II seluruh siswa dinyatakan tuntas atau sebesar 100%. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran servis bawah bola voli tuntas dan sudah mencapai standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Refleksi Siklus II

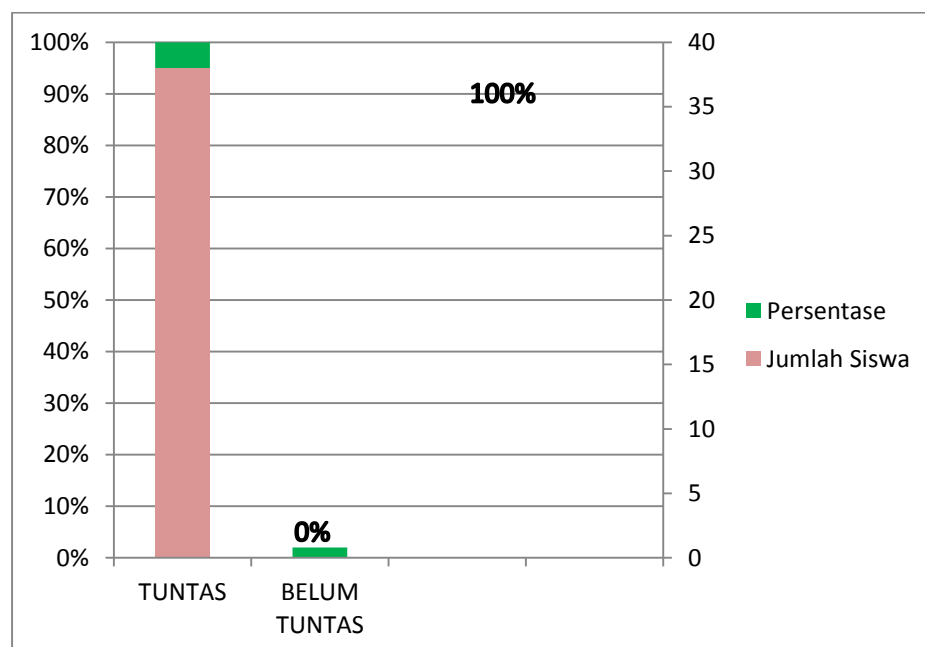
Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan: (1) Pembelajaran kemampuan servis bawah bola voli yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat diterima oleh siswa. (2)

Pembelajaran kemampuan servis bawah bola voli yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat.

Hasil refleksi terhadap siswa. (1) Siswa merasa senang dalam pembelajaran servis bawah bola voli melalui metode tahapan yang berwarna karena pembelajaran diberikan peneliti banyak menggunakan variasi dan tidak membebani siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan servis bawah bola voli. (2) Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulainya dengan teknik servis bawah bola voli dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan melompat yang diberikan. (3) Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas V SDN 08 Batuk Kabupaten Sekadau tuntas dalam mengikuti pembelajaran servis bawah bola voli

Jika ingin mendapat hasil belajar yang baik harus digunakan suatu metode yang baik pula, agar tujuan hasil belajar dapat tercapai. Penelitian ini memiliki kategori ketuntasan yang perlahan menunjukkan hasil dengan adanya peningkatan hasil belajar pada setiap siklusnya.



Grafik
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan hasil belajar servis bawah bola voli akan tergolong rendah jika guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton misalnya dengan menggunakan metode ceramah tentu akan membuat siswa merasa bosan sehingga pembelajaran tidak efektif. Pemberian tugas yang banyak serta tidak ditemukannya tujuan yang berarti bagi siswa juga akan mempengaruhi hasil belajar karena dengan mengerjakan tugas siswa akan sibuk sendiri. Terakhir dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan siswa untuk mandiri dalam penguasaan teori dan teknik servis bawah bola voli sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya.

Mengatasi rendahnya hasil belajar tersebut peneliti berinisiatif untuk mengatasinya dengan penelitian servis bawah bola voli dengan metode tahapan sehingga diperoleh hasil yang sangat efektif untuk hasil belajar servis bawah bola voli. Siswa menjadi terlibat aktif dan mempunyai peran yang kuat dalam pembelajaran, sehingga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai demi kemajuan hasil belajar siswa.

Setelah dilakukan penelitian pada pembelajaran servis bawah bola voli menggunakan metode tahapan terdapat peningkatan yang signifikan dan luar biasa, dari pelaksanaan tes awal pra-siklus, dilanjutkan siklus I sampai ke tahap siklus II menjadi proses penting bagi pencapaian hasil belajar yang maksimal. Sehingga hasil akhir dari penelitian ini adalah diperoleh hasil belajar servis bawah siswa dengan metode tahapan berhasil dan mengalami peningkatan yang signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 13 siswa atau sebesar 48,2% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 14 siswa atau sebesar 51,8%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Memiliki pengetahuan luas tentang metode pembelajaran tentu akan sangat membantu dalam proses kegiatan mengajar. (2) Kebersamaan dalam proses belajar akan lebih terasa jika siswa dapat beraktivitas dengan leluasa tanpa adanya tekanan atau bentuk peraturan yang dibuat pendidik.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Kristiyanto. 1998. **Belajar Gerak**. Surakarta. UNS Press.

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

Furqon H. M. (1995). **Teori Umum Latihan**. Surakarta: UNS Press.

Muhajir. (2006). **Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani**. Bandung: Ghalia Indonesia.

Lutan, Rusli. (1988). **Belajar Hasil Belajar Motorik Pengantar Teori Dan Metode**. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.

Yunus, M. (1992). **Olahraga Pilihan Bola Voli**. Jakarta: Depdikbud